

INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATION, PSYCHOLOGY AND COUNSELLING (IJEPC)

www.ijeipc.com



PEMAKANAN SEIMBANG DALAM PERSEPKTIF ISLAM: ASAS KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN UMMAH

BALANCED NUTRITION IN THE ISLAMIC PERSPECTIVE: THE FOUNDATION OF HEALTH AND WELL-BEING OF THE UMMAH

Sharifah Hamzah^{1*}, Sarip Adul², Ahmad Munawar Ismail³, Siti Murni Mat Khairi⁴, Norhazwani Mohd Asri⁵

¹ Fakulti Pendidikan dan Sains Sosial, Kolej Universiti Antarabangsa MAIWP

Email: sharifah@ucmi.edu.my

² Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah

Email: sarip@ums.edu.my

³ Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia

Email: munawar@ukm.edu.my

⁴ Faculty of Business and Management, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Kedah

Email: sitimurni@uitm.edu.my

⁵ Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, Kolej Universiti Antarabangsa MAIWP

Email: wani@ucmi.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 17.06.2025

Revised date: 08.07.2025

Accepted date: 26.08.2025

Published date: 17.09.2025

To cite this document:

Hamzah, S., Adul, S., Ismail, A. M., Mat Khairi, S. M., & Asri, N. M. (2025). Pemakanan Seimbang Dalam Persepektif Islam: Asas Kesihatan Dan Kesejahteraan Ummah. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 10 (59), 652-660.

DOI: 10.35631/IJEPC.1059047

Abstrak:

Pemakanan seimbang merupakan aspek penting dalam menjaga kesihatan fizikal dan kesejahteraan holistik manusia. Dalam perspektif Islam, konsep “halalan tayyiban” yang digariskan dalam al-Quran dan Hadis menyediakan panduan komprehensif untuk pemilihan makanan yang halal, bersih, dan mempunyai nutrisi. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis prinsip pemakanan seimbang dalam Islam, mengenal pasti cabaran dalam pengamalannya, serta menilai hubungan antara pemakanan Islam dan kesejahteraan ummah. Pendekatan kualitatif melalui analisis kandungan digunakan dengan rujukan daripada sumber primer dan sekunder, termasuk kitab tafsir, Hadis, serta kajian literatur. Dapatan menunjukkan bahawa prinsip “halalan tayyiban” menyumbang kepada kesihatan fizikal yang lebih baik dan pengurangan risiko penyakit kronik seperti diabetes dan hipertensi. Selain itu, amalan pemakanan sunnah seperti pengambilan kurma dan madu terbukti memberikan manfaat kesihatan signifikan apabila diamalkan secara konsisten. Walau bagaimanapun, globalisasi, gaya hidup moden, dan kekurangan kesedaran tentang pemakanan seimbang yang halal dan tayyib menjadi cabaran utama bagi umat Islam. Kajian ini mencadangkan usaha pendidikan dan kesedaran yang lebih intensif, termasuk integrasi prinsip Islam dalam



pendidikan formal dan penggunaan teknologi untuk mendidik masyarakat. Dengan itu, pemahaman dan amalan pemakanan Islam dapat ditingkatkan, menyumbang kepada kesejahteraan ummah secara holistik. Kajian lanjutan disarankan untuk mengkaji keberkesanan modul pendidikan pemakanan Islam, impak teknologi dalam menyokong amalan pemakanan seimbang, serta kesan globalisasi terhadap budaya makanan Islam.

Kata Kunci:

Pemakanan Seimbang, Perspektif Islam, Halalan Tayyiban, Kajian Literatur

Abstract:

Balanced nutrition is a crucial aspect of maintaining physical health and holistic well-being. From an Islamic perspective, the concept of halalan tayyiban as outlined in the Qur'an and Hadith provides a comprehensive guideline for selecting food that is halal, clean, and nutritionally beneficial. This study aims to analyse the principles of balanced nutrition in Islam, identify challenges in its practice, and assess the relationship between Islamic nutrition and the well-being of the ummah. A qualitative approach through content analysis is employed, referencing primary and secondary sources, including tafsir books, Hadith, and literature reviews. Findings indicate that the principle of halalan tayyiban contributes to better physical health and reduces the risk of chronic diseases such as diabetes and hypertension. Additionally, the practice of prophetic nutrition, such as the consumption of dates and honey, has been proven to provide significant health benefits when consistently adhered to. However, globalisation, modern lifestyles, and a lack of awareness regarding balanced nutrition that is halal and tayyib pose major challenges for Muslims. This study suggests more intensive educational and awareness efforts, including the integration of Islamic principles in formal education and the use of technology to educate society. Through these measures, understanding and practice of Islamic nutrition can be enhanced, contributing to the holistic well-being of the ummah. Further studies are recommended to examine the effectiveness of Islamic nutrition education modules, the impact of technology in supporting balanced nutrition practices, and the effects of globalisation on Islamic food culture.

Keywords:

Balanced Nutrition, Islamic Perspective, Halalan Tayyiban, Literature Review

Pendahuluan

Pemakanan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan fizikal tetapi juga kesejahteraan rohani dan mental. Dalam Islam, pemakanan tidak hanya dilihat sebagai keperluan biologi, tetapi juga sebagai manifestasi ibadah kepada Allah SWT (Wiwik Widiyati, 2023). Prinsip “halalan tayyiban” yang digariskan dalam al-Quran dan Hadis memberi panduan jelas kepada umat Islam tentang pemilihan dan pengambilan makanan yang seimbang, halal, dan berkualiti. Pemakanan seimbang menitikberatkan keseimbangan antara pengambilan zat-zat utama seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk memastikan tubuh badan dapat berfungsi dengan baik (Taghi, 2013). Dalam konteks Islam, konsep ini diperhalusi melalui panduan syarak yang tidak hanya menitikberatkan aspek kesihatan tetapi juga kesucian dan keberkatan makanan

(Deuraseh, 2014). Oleh itu, pemakanan yang baik bukan sekadar memenuhi keperluan jasmani tetapi turut menyumbang kepada pembangunan jiwa yang sihat dan taat kepada Allah SWT. Namun begitu, cabaran dalam mempraktikkan pemakanan seimbang semakin ketara dalam kalangan masyarakat Islam pada era moden ini. Gaya hidup yang sibuk, pendedahan kepada makanan segera, dan kurangnya kesedaran tentang pentingnya pemakanan halal dan tayyib telah membawa kepada pelbagai masalah kesihatan seperti obesiti, penyakit kardiovaskular, dan diabetes (Harits Nu'man et al., 2023). Selain itu, terdapat juga kekurangan usaha untuk mengintegrasikan prinsip pemakanan Islam ke dalam pendidikan kesihatan dan amalan harian umat Islam (Nahar & Hidayatulloh, 2021). Kajian ini bertujuan untuk menyoroti konsep pemakanan seimbang dari perspektif Islam, dengan memberi penekanan kepada prinsip-prinsip "halalan tayyiban" dan implikasinya terhadap kesihatan serta kesejahteraan ummah. Dengan memahami panduan pemakanan yang digariskan oleh Islam, masyarakat Islam dapat membina gaya hidup yang lebih sihat, seimbang, dan selari dengan tuntutan syarak. Artikel ini juga akan mencadangkan pendekatan strategik untuk meningkatkan kesedaran dan pengamalan pemakanan seimbang dalam kalangan umat Islam.

Pemakanan seimbang adalah salah satu aspek kehidupan yang mendapat perhatian besar dalam Islam kerana ia mempengaruhi kesihatan jasmani dan rohani seseorang (Niri & Ahmad, 2021). Al-Quran telah menggariskan beberapa prinsip pemakanan, termasuk pemilihan makanan halal dan baik (tayyib) sebagaimana dinyatakan dalam Surah al-Baqarah, ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ١٦٨

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; kerana sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu. (Al Baqarah, 2:168)

Prinsip ini menggabungkan aspek spiritual dan fizikal dalam amalan pemakanan harian. Di samping itu, Hadis Nabi Muhammad SAW turut memberi panduan tentang cara pemakanan yang betul, seperti sabda Baginda: *عَنْ مَقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقْمَنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثَلَاثٌ لِبَطْنِهِ، وَثَلَاثٌ لِشَرَابِهِ، وَثَلَاثٌ لِنَفْسِهِ.* (Riwayat at-Tirmizi, no. 2380; Ibn Majah, no. 3349; Ahmad, no. 17186; disahihkan oleh al-Albani dalam Sahih at-Tirmizi)

"Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam itu beberapa suap makanan untuk menegakkan tulang belakangnya (memenuhi keperluan hidupnya). Namun jika ia tidak mampu menahannya, maka (paling banyak adalah) sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya" (Al-Tirmidhi, n.d.). Panduan ini menunjukkan kepentingan amalan sederhana dan seimbang dalam pemilihan makanan dan pengambilan makanan agar tidak memudaratkan kesihatan individu Muslim. Konsep ini perlu difahami oleh individu dan masyarakat bahawa permulaan kepada sesuatu penyakit adalah melalui apa yang di ambil sebagai makanan. Islam amat menitikberatkan kesederhanaan atau wasatiah dalam semua aspek kehidupan termasuk dalam pemilihan makanan yang hendak di makan.

Dalam konteks kesihatan moden, kajian mendapati bahawa pengamalan pemakanan tidak seimbang merupakan faktor utama kepada peningkatan penyakit kronik seperti obesiti, diabetes, dan hipertensi (Ee et al., 2023). Fenomena ini turut berlaku dalam kalangan masyarakat Islam, yang semakin terdedah kepada makanan segera yang kurang khasiat serta

nutrisi dan kurangnya pengetahuan tentang pemakanan sihat (Ooi et al., 2023). Oleh itu, pemahaman mendalam terhadap konsep pemakanan seimbang dari perspektif Islam amat penting untuk membentuk gaya hidup yang sihat dan berkualiti. Tambahan pula, integrasi prinsip pemakanan Islam dalam pendidikan kesihatan masih kurang diberi perhatian. Kajian oleh (Jackson et al., 2025) menunjukkan bahawa kebanyakan program pendidikan kesihatan tidak mengambil kira dimensi spiritual dan etika Islam dalam pengajaran mereka. Ini memberikan peluang untuk membangunkan modul atau pendekatan yang menggabungkan prinsip pemakanan Islam dan kesihatan moden bagi meningkatkan kesedaran masyarakat.

Walaupun prinsip pemakanan seimbang yang digariskan dalam Islam jelas dan komprehensif, terdapat jurang yang signifikan dalam pengamalannya oleh masyarakat Islam pada masa kini (Ghaffari, 2014). Perubahan gaya hidup moden, seperti peningkatan penggunaan makanan segera dan kurangnya aktiviti fizikal, telah menyumbang kepada peningkatan penyakit kronik seperti obesiti dan diabetes. Tambahan pula, kesedaran terhadap konsep “halalan tayyiban” dalam pemilihan makanan masih rendah, terutamanya dalam kalangan generasi muda (Non, n.d.).

Kebergantungan kepada makanan diproses dan produk import juga menimbulkan isu keselamatan makanan, terutamanya dari segi kepatuhan kepada standard halal yang sah (Moslemi et al., 2020). Di samping itu, kurangnya integrasi pendidikan pemakanan berlandaskan prinsip Islam dalam kurikulum formal turut menyumbang kepada pengabaian aspek spiritual dalam amalan pemakanan (Mohd et al., 2024). Hal ini menyebabkan masyarakat Islam tidak sepenuhnya memahami hubungan antara pemakanan yang baik dengan kesejahteraan holistik yang merangkumi aspek fizikal, mental, dan rohani. Oleh itu, kajian ini penting untuk membincangkan secara mendalam cabaran-cabaran ini dan mencari penyelesaian yang sesuai untuk meningkatkan kesedaran serta pengamalan pemakanan seimbang menurut perspektif Islam. Dengan menyoroti peranan konsep “halalan tayyiban” dan integrasinya dalam kehidupan moden, kajian ini diharap dapat memberi panduan kepada masyarakat Islam dalam usaha membina gaya hidup yang lebih sihat dan berkualiti.

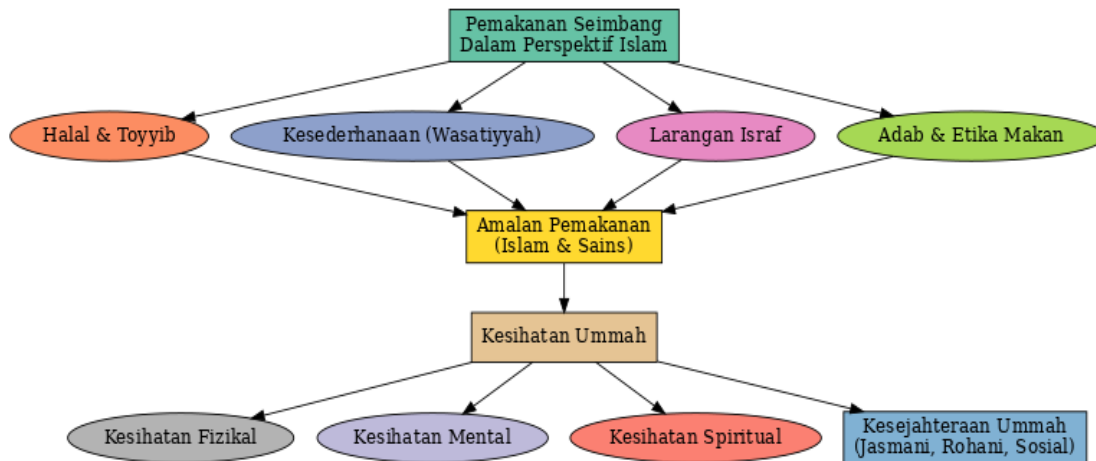
Kajian literatur menunjukkan bahawa konsep “halalan tayyiban” dalam al-Quran dan Hadis adalah panduan utama dalam amalan pemakanan umat Islam. Yusuf al-Qaradawi (1994) dalam bukunya Halal dan Haram dalam Islam menekankan pentingnya pemakanan yang bukan sahaja halal dari segi hukum tetapi juga bersih dan berkhasiat untuk kesihatan jasmani dan rohani (Kathir, n.d.) melalui tafsir al-Quran turut menegaskan bahawa istilah “tayyib” merangkumi aspek keberkatan dan keselamatan makanan, yang amat relevan dalam konteks dunia moden yang dipenuhi produk makanan berproses serta diragui akan halalan tayyiban atau tidak.

Kajian oleh Irfan et al. (2023) membincangkan cabaran pemilihan makanan halal di kalangan masyarakat Islam moden, terutamanya dengan peningkatan globalisasi dan import makanan dari negara bukan Islam. Kajian ini juga menunjukkan bagaimana kekurangan pemahaman tentang prinsip Islam dalam pemakanan boleh membawa kepada pengabaian aspek spiritual dalam gaya hidup masyarakat. Tambahan pula, kajian (Ain et al., 2018) mengenai penyakit tidak berjangkit mengaitkan amalan pemakanan tidak sihat dengan peningkatan risiko penyakit seperti obesiti, diabetes, dan hipertensi. (Irfan et al., 2023) mencadangkan bahawa pengintegrasian prinsip Islam ke dalam pendidikan kesihatan boleh menjadi langkah strategik untuk membangunkan kesedaran yang lebih baik dalam kalangan masyarakat Islam.

Selain itu, kajian oleh Abidin et al. (2024) menyatakan bahawa makanan segera dan produk berproses yang tidak jelas status halal nya menjadi ancaman kepada kesihatan masyarakat Islam. Ini menunjukkan keperluan mendesak untuk mendidik masyarakat tentang pentingnya memilih makanan yang mematuhi prinsip “halalan tayyiban”. Kajian lain seperti oleh Irfan et al. (2023) meneliti bagaimana amalan pemakanan sunnah, seperti pengambilan madu dan buah kurma, boleh memberikan manfaat kesihatan yang signifikan apabila diamalkan secara konsisten. Penekanan terhadap amalan tradisional Islam ini boleh menjadi panduan tambahan untuk menyokong gaya hidup sihat dalam masyarakat Islam.

Sorotan literatur ini menunjukkan bahawa amalan pemakanan seimbang berdasarkan panduan Islam dapat memberi impak positif terhadap kesejahteraan fizikal dan rohani, namun cabaran praktikal dalam merealisasikan prinsip ini perlu ditangani melalui pendidikan dan kesedaran yang lebih komprehensif. Hal ini juga jelas bahawa pemakanan seimbang memberi kesan yang sangat besar terhadap kesihatan dan pembentukan masa depan negara bergantung kepada masyarakat yang sihat seterusnya mampu menyumbang buat ummah dalam setiap aspek kehidupan. Kesihatan adalah perkara penting yang menentukan kemajuan sesebuah negara dan dapat menghasilkan masyarakat yang produktif dan menyumbang pada ekonomi dan pembangunan negara.

Berdasarkan rajah 1 yang anda tunjukkan, ia menggambarkan hubungan antara konsep pemakanan seimbang dalam perspektif Islam, amalan pemakanan menurut Islam dan sains, serta kesannya terhadap kesihatan dan kesejahteraan ummah (jasmani, rohani, sosial).



Rajah 1: Pemakanan Seimbang Menurut Islam dan Sains: Asas Kesihatan Ummah

Metodologi

Kajian ini mengaplikasikan pendekatan kualitatif berasaskan analisis kandungan sebagai strategi utama penyelidikan. Sumber data primer terdiri daripada al-Quran, Hadis, dan kitab tafsir, manakala sumber sekunder melibatkan artikel jurnal berwasit, buku ilmiah, serta dokumen dan laporan kesihatan daripada agensi berautoriti seperti Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) (Bowen, 2009). Pendekatan ini dipilih bagi membolehkan penyelidik

meneliti secara mendalam prinsip pemakanan seimbang menurut perspektif Islam serta implikasinya terhadap kesejahteraan ummah.

Proses pengumpulan data dilaksanakan melalui kajian literatur yang menyeluruh, melibatkan penilaian kritikal terhadap teks keagamaan, karya akademik, dan dokumen rasmi. Strategi triangulasi sumber digunakan bagi meningkatkan kesahan (validity) dan kebolehpercayaan (reliability) dapatan, sekali gus memastikan analisis yang dijalankan berlandaskan bukti yang kukuh.

Bagi menganalisis data, kaedah analisis tematik diaplikasikan untuk mengenal pasti pola, kategori, dan tema utama yang muncul berkaitan dengan prinsip pemakanan seimbang, cabaran praktikal dalam pengamalannya, serta kesannya terhadap kesihatan fizikal, mental, dan spiritual masyarakat. Analisis ini bukan sahaja membolehkan pengkategorian konsep secara sistematik, tetapi juga membuka ruang untuk memahami hubungan dialektik antara prinsip pemakanan Islam dengan teori kesihatan kontemporari.

Hasil daripada pendekatan ini, kajian diharapkan dapat menawarkan kerangka konseptual yang jelas dan praktikal bagi mengintegrasikan prinsip pemakanan seimbang berteraskan Islam ke dalam amalan kehidupan harian masyarakat moden. Selain itu, dapatan kajian berpotensi menyumbang kepada perbincangan akademik rentas disiplin, khususnya dalam bidang sains kesihatan, pengajian Islam, dan pembangunan masyarakat, sekali gus memperkuat literatur sedia ada.

Dapatan Kajian dan Perbincangan

Kajian ini mendapati bahawa prinsip “halalan tayyiban” memainkan peranan penting dalam mempromosikan pemakanan seimbang yang tidak hanya mementingkan kesihatan fizikal tetapi juga keberkatan makanan (Wiwik Widiyati, 2023). Konsep ini menjadi asas kepada amalan pemakanan sihat yang menekankan keperluan untuk mengutamakan makanan yang halal, bersih, dan bernutrisi tinggi. Dapatan menunjukkan bahawa individu yang mengamalkan konsep ini mempunyai tahap kesihatan yang lebih baik dan risiko lebih rendah terhadap penyakit kronik seperti diabetes dan hipertensi. Sebagai contoh, pengamalan pemakanan sunnah seperti memakan kurma dan madu didapati memberikan manfaat kesihatan yang signifikan dalam jangka panjang.

Berbanding dengan dapatan kajian lain, seperti (Ain et al., 2018), yang menunjukkan peningkatan risiko kesihatan akibat pemakanan tidak seimbang dalam kalangan miskin bandar dan masyarakat umum, pendekatan Islam terhadap pemakanan mampu menjadi model yang relevan untuk meningkatkan kesihatan global. Kajian Harits Nu'man et al. (2023) pula menegaskan cabaran dalam memastikan kepatuhan kepada prinsip halal, terutamanya dalam konteks makanan diproses, menunjukkan perlunya usaha pendidikan dan kesedaran yang lebih intensif. Kesimpulan daripada dapatan ini adalah perlunya pengukuhan pendidikan pemakanan Islam yang lebih komprehensif untuk memastikan amalan pemakanan seimbang bukan sahaja diaplikasikan tetapi juga difahami dengan lebih mendalam dalam konteks spiritual dan kesihatan fizikal.

Dapatan kajian turut selari dengan penemuan dalam bidang sains pemakanan moden yang menekankan kepelbagaian nutrien dan keseimbangan pengambilan makanan sebagai asas kesihatan. Prinsip Islam yang menolak amalan berlebihan (israf) dan menggalakkan kesederhanaan (wasatiyyah) dalam pemakanan terbukti sejajar dengan cadangan Pertubuhan

Kesihatan Sedunia (WHO) yang mengesyorkan pengurangan gula, garam dan lemak tepu bagi mencegah penyakit tidak berjangkit. Kesepadanan ini memperlihatkan bahawa panduan Islam bukan sahaja relevan untuk masyarakat Muslim, malah bersifat universal dan boleh diterima oleh semua lapisan masyarakat.

Selain memberi manfaat kepada kesihatan individu, pemakanan seimbang berteraskan prinsip Islam juga memberi impak positif terhadap kestabilan sosial dan ekonomi. Amalan mengelakkan pembaziran makanan dapat mengurangkan kos isi rumah dan mengoptimumkan sumber makanan negara. Dalam jangka panjang, gaya hidup sihat berasaskan pemakanan Islam berpotensi menurunkan beban kos rawatan penyakit kronik kepada kerajaan. Keadaan ini menggalakkan produktiviti masyarakat, kerana rakyat yang sihat mampu menyumbang secara optimum kepada pembangunan negara, ekonomi dan kesejahteraan ummah.

Berdasarkan dapatan ini, adalah wajar untuk memperkukuh pendidikan pemakanan seimbang menurut perspektif Islam melalui integrasi dalam kurikulum sekolah, program masjid, dan kempen kesihatan awam. Kolaborasi antara pihak berautoriti agama, pakar pemakanan dan penggubal dasar agar dapat memastikan bahawa panduan pemakanan yang diberikan bersifat menyeluruh, praktikal dan mudah diikuti. Langkah ini diharapkan bukan sahaja meningkatkan tahap kesedaran masyarakat Muslim terhadap pemakanan seimbang, tetapi juga menjadikan prinsip pemakanan Islam sebagai rujukan global dalam menangani isu kesihatan dan kesejahteraan sejagat.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini menegaskan bahawa prinsip halalan tayyiban dan amalan pemakanan seimbang berteraskan ajaran Islam bukan sahaja memberi manfaat kepada kesihatan fizikal, malah memperkukuh kesejahteraan rohani serta sosial ummah. Keselarasan panduan Islam dengan saranan sains pemakanan moden membuktikan bahawa ia relevan dan berpotensi menjadi model pemakanan sihat yang bersifat global. Oleh itu, pengukuhan pendidikan dan kesedaran masyarakat terhadap pemakanan seimbang menurut perspektif Islam adalah kunci ke arah pembinaan ummah yang sihat, produktif dan berdaya saing.

Kesimpulan

Secara tuntas, kajian ini menggariskan bahawa pemakanan seimbang menurut perspektif Islam merupakan asas penting dalam membentuk kesihatan fizikal, kesejahteraan rohani dan keharmonian sosial. Prinsip halalan tayyiban, kesederhanaan (wasatiyyah), serta pengamalan makanan sunnah bukan sahaja selaras dengan panduan syariah, malah terbukti konsisten dengan saranan sains pemakanan moden. Pendekatan ini, apabila diamalkan secara menyeluruh oleh individu dan masyarakat, mampu menjadi strategi pencegahan penyakit yang berkesan, mengurangkan beban kos kesihatan, dan menggalakkan pembangunan modal insan berkualiti. Sehubungan itu, pemeraksanaan pendidikan pemakanan Islam melalui institusi pendidikan, masjid, media dan dasar awam wajar dipertingkatkan agar manfaatnya dapat dirasakan secara meluas, serta dapat memperkukuh kesejahteraan dan ketahanan ummah dalam menghadapi cabaran kesihatan global.

Kesimpulannya, pemakanan seimbang menurut perspektif Islam bukan sahaja merupakan aspek kesihatan fizikal tetapi juga manifestasi ibadah kepada Allah SWT. Prinsip “halalan tayyiban” yang digariskan dalam al-Quran dan Hadis menawarkan panduan menyeluruh untuk memastikan makanan yang diambil bukan sahaja halal dari segi hukum tetapi juga memberikan keberkatan serta manfaat kesihatan jasmani dan rohani. Kajian ini menegaskan bahawa pemakanan seimbang yang berlandaskan prinsip Islam dapat membantu menangani cabaran

kesihatan moden seperti obesiti, diabetes, dan penyakit kronik lain. Amalan seperti pemakanan sunnah memberikan bukti manfaat kesihatan yang signifikan apabila diaplikasikan secara konsisten. Namun, untuk merealisasikan amalan ini secara meluas, pendidikan dan kesedaran yang lebih intensif diperlukan. Masyarakat perlu dididik mengenai kepentingan memilih makanan yang memenuhi prinsip “halalan tayyiban” dan mempraktikkan gaya hidup yang lebih sihat. Pengintegrasian prinsip pemakanan Islam ke dalam pendidikan formal juga perlu di perhebatkan untuk membentuk generasi yang memahami dan mengamalkan pemakanan yang seimbang dalam kehidupan seharian mereka.

Seterusnya penyelidik mencadangkan kajian lanjutan berkaitan modul pendidikan pemakanan Islam yang digabungkan dengan konsep moden dalam meningkatkan kesedaran masyarakat. Melakukan kajian empirikal tentang kesan pemakanan sunnah terhadap kesihatan fizikal dan mental dalam populasi tertentu agar dapat membantu masyarakat dan kerajaan bagi mengatasi masalah penyakit kronik di masa hadapan. Membangunkan peranan teknologi seperti aplikasi mudah alih yang mendidik masyarakat tentang amalan pemakanan berlandaskan prinsip Islam. Seterusnya pengkaji di masa hadapan di galakan untuk membandingkan impak pemakanan halal dan tayyib terhadap kesihatan individu Muslim dan bukan Muslim dalam konteks global. Serta mengkaji sejauh mana cabaran globalisasi dan budaya makanan moden mempengaruhi pelaksanaan pemakanan Islam di pelbagai negara. Kajian ini amat penting dalam merealisasikan matlamat negara untuk menjadi negara membangun dan mempunyai rakyat yang sihat sejahtera mental dan fizikal di masa akan datang.

Penghargaan

Terima kasih kepada Kolej Universiti Antarabangsa MAIWP.

Rujukan

- Abidin, S. A. S. Z., Nawi, M. N. M., Shariff, S. S. R., Rahmat, A. K., Jalil, S. A., Taib, M. N., & Nizar, N. N. A. (2024). Wholesome Nutrition: Halal and Sustainable. *Food Research*. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.8\(2\).1028](https://doi.org/10.26656/fr.2017.8(2).1028)
- Ain, N., Thangiah, N., Tin, T., & Abdul, H. (2018). *Does a low-income urban population practise healthy dietary habits?* February, 108–115. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihy001>
- Al-Tirmidhi, M. I. (n. d. . (n.d.). *Jami' at-Tirmidhi (Hadith 2380)*.
- Bowen, G. A. (2009). Document Analysis as a Qualitative Research Method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Deuraseh, N. (2014). *Islamic Dietary Habit for Preservation of Health: A Review from Islamic Literature*. <https://consensus.app/papers/islamic-dietary-habit-for-preservation-of-health-a-review-deuraseh/ab091284f2a05ec4b96887af9a3c8d3b/>
- Ee, J., Tay, F., En, S., Tung, H., Kaur, S., Gan, W. Y., Norasma, N., Ya, C., & Tan, C. H. (2023). Seasonality , food security , diet quality and nutritional status in urban poor adolescents in Malaysia. *Scientific Reports*, 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-42394-6>
- Ghaffari, F. (2014). Healthy nutrition from the perspective of the holy quran. *Journal of Zanjan University of Medical Sciences and Health Services*, 22(90), 97–109. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-84940043435&partnerID=40&md5=f70b05cef3cd4bfac6571e0600612a26>
- Harits Nu'man, A., Mulyaningsih, H. D., Saraswati, N., Rachmawati, A. W., & Saripudin, U. (2023). Global Halal Industry Outlook: Current Issues and Development. In

- Technologies and Trends in the Halal Industry* (pp. 7–22). Taylor and Francis.
<https://doi.org/10.4324/9781003368519-3>
- Irfan, F., Rahman, N., Azzahra, S. F., & Husin, G. M. I. (2023). Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), 393–406.
<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/2730>
- Jackson, J. K., Jones, J., Nguyen, H., Davies, I., Lum, M., Grady, A., & Yoong, S. L. (2025). *Obesity Prevention within the Early Childhood Education and Care Setting: A Systematic Review of Dietary Behavior and Physical Activity Policies and Guidelines in High Income Countries*. 1–21.
- Kathir, I. (n.d.). *Tafsir Ibn Khathir*. Tafsir Ibnu Kathir Online (Bahasa Indonesia). <https://tafsir-ibn-katsir.blogspot.com/2025/03/al-baqarah-168-169.html>
- Mohd, N., Ab, Z., Munirah, M., & Razzak, A. (2024). *Hubungan Pemakanan Sunnah Dengan Pembinaan Karakter Usahawan Berintegriti (Relationship between Sunnah Nutrition and the Character Building of Entrepreneurs with Integrity)*. 11(2), 129–152.
- Moslemi, M., Kheirandish, M., Mazaheri, R. N. F., Hosseini, H., Jannat, B., Mofid, V., Moghadd-Am, A., & Karimian, N. (2020). National food policies in the islamic republic of iran aimed at control and prevention of noncommunicable diseases. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 26(12), 1556–1564.
<https://doi.org/10.26719/emhj.20.024>
- Nahar, M., & Hidayatulloh, M. K. (2021). DIET IN ISLAMIC PERSPECTIVE. *Jurnal AlifLam Journal of Islamic Studies and Humanities*.
<https://doi.org/10.51700/aliflam.v2i2.224>
- Niri, M. H., & Ahmad, S. (2021). Food Health in the View of Islam. *Journal of Nutrition and Food Security*. <https://doi.org/10.18502/jnfs.v6i3.6833>
- Non. (n.d.). *Menangani krisis pemakanan Masa untuk perlindungan sosial berfokuskan nutrisi*.
- Ooi, K. S., Irfan, M., Jalal, A., Wong, J. Y., Choo, M. Y., Kamruldzaman, N. A., Lye, C. W., Chai, L., & Lum, S. (2023). *The Prevalence and Determinants of Child Hunger and Its Associations with Early Childhood Nutritional Status among Urban Poverty Households during COVID-19 Cross-Sectional Survey*.
- Taghi, S. (2013). *Nutrition From The Point Of View Of Islam*.
<https://consensus.app/papers/nutrition-from-the-point-of-view-of-islam-taghi/cc62b0127cea56f5ad47899a80b41ec7/>
- Wiwik Widiyati. (2023). Makanan Dan Gizi Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 150–162.
<https://doi.org/10.61132/corona.v1i4.124>